menú

Marzo 2026

CEIP La Patacona

MENÚ PATACONA

Menu autonoma

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa de coliflor y queso** Fruta de temporada *CENA: Brócoli al vapor y alitas de pollo rustidas. Fruta*	**03** Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** con hortalizas **Guiso de magro con cous cous** Fruta de temporada *CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta*	**04** . **Ensalada Súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur *CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta*	**05** Hummus con nachos **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** al horno Fruta de temporada *CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta*	**06** Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada *CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta*
09 Chips vegetales caseros **Sopa de cocido con fideos** de ave y cerdo con huevo **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada *CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta*	**10** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada *CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta*	**11** Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado** **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** al horno Fruta de temporada *CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta*	**12** Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada *CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta*	**13** . **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO *CENA: Pizza casera de verduras. Fruta*
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con hortalizas **Tortilla de queso** Fruta de temporada *CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta*	**17** **Festivo**	**18** **Festivo**	**19** **Festivo**	**20** Hummus de garbanzos con tostá **Macarrones al pesto de albahaca** con tomate **Caprichos de calamar** Fruta de temporada *CENA: Guisantes salteados con cebolla y cazuela de pollo con verduras. Fruta*
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo **Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada *CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta*	**24** Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** con hortalizas **Bacalao rebozado** Fruta de temporada *CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta*	**25** Edamame vainas de soja **Espaguetis estilo oriental** con verduras y salsa de soja **Pollo agridulce** Es campur macedonia con leche de coco *CENA: Menestra de verduras y pescado blanco rustido. Fruta*	**26** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Focaccia de atún** con tomate y queso Fruta de temporada *CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta*	**27** Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de calabacín y queso** Fruta de temporada *CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta*
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema estilo Dubarry** de coliflor con queso **Crispy Chicken** pollo rebozado Fruta de temporada *CENA: Ensalada griega y pescado blanco con hierbas aromáticas. Fruta*	**31** Lechuga, maíz, olivas **Curry de lentejas ECO** con hortalizas, cúrcuma, canela y comino **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** Fruta de temporada *CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta*	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.		

SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomia local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energia	Grasas	AGS
3556kj 850kcal	39.1g	7.2g

Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteinas	Sal
88g	19.4g	29.4g	2.4g

menú

Març 2026

CEIP La Patacona

MENÚ PATACONA

Menu autonoma

irco
alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, tomaca, dacsa **Crema de pèsols i poma** **Hamburguesa de coliflor i formatge** Fruita de temporada *SOPAR: Bròcoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita*	03 Lletuga, llombarda, olives **Cassola de llenties ECO hortelanes** amb hortalisses **Guisat de magre con cous cous** Fruita de temporada *SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita*	04 . **Amanida Súper Verd** lletuga, olives, tomaca, cogombre, dacsa i tonyina **Canelons gratinats** amb carn picada de porc, tomaca i formatge logurt *SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita*	05 Hummus amb natxos **Arròs amb salsa de tomaca** **Filete de lluç en salsa de porros** al forn Fruita de temporada *SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita*	06 Lletuga, cogombre, safanòria **Fesols amb verdures especiades** amb hortalisses **Ous trencats amb creïlles** Fruita de temporada *SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita*
09 Xips vegetals casolans **Sopa de putxero amb fideus** d'au i porc amb ou **Mandonguilles a la santanderina** carn de porc al forn amb salsa de hortalisses Fruita de temporada *SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita*	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **Cigrons estofats** amb hortalisses **Truita de ceba** Fruita de temporada *SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita*	11 Lletuga, dacsa, cogombre **Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida** **Filet d'abadejo gratinat amb allioli casolà** al forn Fruita de temporada *SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita*	12 Lletuga, tomaca, olives **Crema de carabassa i coco** **Aletes de pollastre rostides a la llima** Fruita de temporada *SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita*	13 . **Amanida variada amb tonyina** amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives **Arròs a banda** amb lluç i marisc Taronja valenciana ECO *SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita*
16 Lletuga, safanòria, dacsa **Llentilles ECO camperoles** amb hortalisses **Truita de formatge** Fruita de temporada *SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita*	17 **Festiu**	18 **Festiu**	19 **Festiu**	20 Hummus de cigrons amb llesca **Macarrones al pesto d'alfàbega** amb tomaca **Capritxos de calamar** Fruita de temporada *SOPAR: Pésols saltats amb ceba i cassola de pollastre amb verdures. Fruita*
23 Lletuga, cogombre, safanòria **Sopa coberta amb lletres** d'au i porc **Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pésols ofegats** al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada *SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita*	24 Lletuga, tomaca, olives **Cigrons juliana** amb hortalisses **Bacallà arrebossat** Fruita de temporada *SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita*	25 Edamame baines de soja **Espaguetis estil oriental** amb verdures i salsa de soja **Pollastre agredolç** Es campur macedònia amb llet de coco *SOPAR: Menestra de verdures i peix blanc rostit. Fruita*	26 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **Fesols de l'horta** amb hortalisses **Focaccia de tonyina** amb tomaca i formatge Fruita de temporada *SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta*	27 Lletuga, tomaca, dacsa **Arròs al forn amb verdures de primavera** **Remenat de carabasseta i formatge** Fruita de temporada *SOPAR: Crema d'espinacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita*
30 Lletuga, llombarda, cogombre **Crema estil Dubarry** de floricol amb formatge **Crispy Chicken** pollastre arrebossat Fruita de temporada *SOPAR: Ensalada grega i peix blanc amb herbes aromàtiques. Fruita*	31 Lletuga, dacsa, olives **Curry de llentilles ECo** amb hortalisses, cúrcuma, canyella i comí **Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert** Fruita de temporada *SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita*	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		

SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem sucs i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomia local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS
3556kj 850kcal	39.1g	7.2g

Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
88g	19.4g	29.4g	2.4g

Sabores de Oriente

MARZO
MOMENTO ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Es campur
(macedonia de frutas con leche de coco)

ABJota, aprende a crear un **plato equilibrado** con alimentos variados. Descubre que **la calma y la armonía** en su alimentación le permiten **sentirse mejor y más enérgica**. Siente el **Momento Zen** con nuestro menú especial de marzo

Sabors d'Orient

MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

Es campur
(macedònia de fruites amb llet de coco)

ABJota, aprén a crear un **plat equilibrat** amb aliments variats. Descobrix que **la calma i l'harmonia** en la seua alimentació li permeten **sentir-se millor i més enèrgica**. Sent el **Moment Zen** amb el nostre menú especial de març

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa coliflor y queso** Fruta de temporada	3 Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de magro** Fruta de temporada	4 **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate** con queso Yogur	5 Hummus con pan **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos** **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** con queso **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	13 **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla de queso** Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta de temporada	18 Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	19	20 Hummus con pan **Macarrones al pesto de albahaca** **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con letras** **Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Filete de abadejo rebozado casero** con harina de maíz Fruta de temporada	25 Edamame **Espaguetis salteados con hortalizas** **Pollo agridulce** Es campur (macedonia con leche de coco)	26 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Panini casero con tomate y atún** Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de queso y calabacín** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema de coliflor** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada	31 Lechuga, maíz, olivas **Lentejas con verduras** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa mixta al horno** de cerdo y pavo Fruta de temporada	**3** Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de magro** Fruta de temporada	**4** **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate** SIN QUESO Fruta de temporada	**5** Hummus con pan **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta de temporada	**6** Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos** **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	**10** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada	**11** Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** SIN QUESO **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** SIN LECHE Fruta de temporada	**12** Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	**13** **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa** Fruta de temporada	**17** Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta de temporada	**18** Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	**19**	**20** Hummus con pan **Macarrones al pesto de albahaca** SIN QUESO **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con letras** **Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	**24** Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Filete de abadejo rebozado casero** con harina de maíz Fruta de temporada	**25** Edamame **Espaguetis salteados con hortalizas** **Pollo agridulce** Es campur (macedonia con leche de coco)	**26** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Panini casero con tomate y atún** SIN QUESO Fruta de temporada	**27** Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de calabacín** SIN QUESO Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema de coliflor** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada	**31** Lechuga, maíz, olivas **Lentejas con verduras** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA-HUEVO

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa mixta al horno** de cerdo y pavo Fruta de temporada	**3** Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de magro** Fruta de temporada	**4** **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate** SIN QUESO Fruta de temporada	**5** Hummus con pan **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta de temporada	**6** Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Pollo al horno con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	**10** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Pechuga de pollo encebollada** Fruta de temporada	**11** Lechuga, maíz, pepino **Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado** SIN QUESO **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** SIN LECHE Fruta de temporada	**12** Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	**13** **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Pollo al horno** Fruta de temporada	**17** Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta de temporada	**18** Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	**19**	**20** Hummus con pan **Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca** SIN QUESO **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	**24** Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Filete de abadejo rebozado casero** con harina de maíz Fruta de temporada	**25** Edamame **Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas** **Pollo agridulce** Es campur (macedonia con leche de coco)	**26** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Panini casero con tomate y atún** SIN QUESO Fruta de temporada	**27** Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Lomo al horno** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema de coliflor** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada	**31** Lechuga, maíz, olivas **Lentejas con verduras** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ CELIACO

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa mixta al horno** Fruta de temporada	3 Lechuga, lombarda, olivas **Guiso de patatas con hortalizas** **Guiso de magro** Fruta de temporada	4 **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate** con queso Yogur	5 Hummus con pan "sin gluten" **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino **Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado** con queso **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	13 **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Guiso de patatas con hortalizas** **Tortilla de queso** Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta de temporada	18 Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	19	20 Hummus con pan "sin gluten" **Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca** **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Filete de abadejo rebozado casero** con harina de maíz Fruta de temporada	25 Edamame **Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas** **Pollo agridulce** Es campur (macedonia con leche de coco)	26 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Pizza "sin gluten" con tomate y atún** con queso Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de queso y calabacín** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema de coliflor** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada	31 Lechuga, maíz, olivas **Guiso de patatas con hortalizas** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa coliflor y queso** Fruta de temporada	**3** Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de magro con cous cous** Fruta de temporada	**4** **Ensalada súper Verde** SIN ATÚN **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	**5** Hummus con nachos **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta de temporada	**6** Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de cocido con fideos** de ave y cerdo con huevo **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	**10** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada	**11** Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** con queso **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** Fruta de temporada	**12** Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	**13** **Ensalada valenciana** SIN ATÚN **Arroz con setas** Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla de queso** Fruta de temporada	**17** Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta de temporada	**18** Lechuga, olivas, lombarda **Arroz tres delícias** **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	**19**	**20** Hummus con tosta **Macarrones al pesto de albahaca** **Caprichos de calamar** Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de cubierta con letras** de ave y cerdo con huevo **Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	**24** Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Bacalao rebozado** Fruta de temporada	**25** Edamame **Espaguetis estilo oriental** **Pollo agridulce** Es campur (macedonia con leche de coco)	**26** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Focaccia de atún** Fruta de temporada	**27** Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de queso y calabacín** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema estilo dubarry** crema de coliflor con queso **Crispy chicken** Fruta de temporada	**31** Lechuga, maíz, olivas **Curry de lentejas ECO** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa coliflor y queso** Fruta de temporada	3 Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Cous cous salteado con hortalizas** Fruta de temporada	4 **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz **Canelones de espinacas** Yogur	5 Hummus con nachos **Arroz con salsa de tomate** **Champiñones al ajillo** Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de minestrone con fideos** sopa de verduras **Hamburguesa falafel al horno** Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** con queso **Guisantes salteados con tomate y cebolla** Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Tortilla francesa** Fruta de temporada	13 **Ensalada valenciana** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz con setas** Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla de queso** Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Quinoa salteada con verduras** Fruta de temporada	18 Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Tortilla francesa** Fruta de temporada	19	20 Hummus con tosta **Macarrones al pesto de albahaca** con queso **Rollitos de primavera** Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de juliana con letras** sopa de verduras **Guisantes salteados con tomate y cebolla** Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Patata al horno especiada** Fruta de temporada	25 Edamame **Espaguetis estilo oriental** **Hamburguesa coliflor y queso** Es campur (macedonia con leche de coco)	26 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Pizza de verduras** con queso Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de queso y calabacín** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema estilo dubarry** crema de coliflor con queso **Rollitos de primavera** Fruta de temporada	31 Lechuga, maíz, olivas **Curry de lentejas ECO** **Patatas al horno con ajo y perejil** Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ NO CERDO

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa coliflor y queso** Fruta de temporada	3 Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de pollo con cous cous** Fruta de temporada	4 **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Canelones de espinacas** Yogur	5 Hummus con nachos **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos** **Albóndigas de ave a la santanderina** Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** con queso **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	13 **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla de queso** Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Pollo en salsa con dados de zanahoria** Fruta de temporada	18 Lechuga, olivas, lombarda **Arroz tres delícias** con pechuga de pavo **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	19	20 Hummus con tosta **Macarrones al pesto de albahaca** **Caprichos de calamar** Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con letras** **Pollo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Bacalao rebozado** Fruta de temporada	25 Edamame **Espaguetis estilo oriental** **Pollo agridulce** Es campur (macedonia con leche de coco)	26 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Focaccia de atún** Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de queso y calabacín** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema estilo dubarry** crema de coliflor con queso **Crispy chicken** Fruta de temporada	31 Lechuga, maíz, olivas **Curry de lentejas ECO** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa coliflor y queso** Fruta de temporada	3 Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de magro** Fruta de temporada	4 **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate** con queso Yogur	5 Hummus con pan **Arroz con salsa de tomate** **Filete de lomo en salsa de puerros** Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos** **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** con queso **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	13 **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz con setas** Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla de queso** Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta de temporada	18 Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Pollo al pimentón** Fruta de temporada	19	20 Hummus con pan **Macarrones al pesto de albahaca** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con letras** **Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Filete de abadejo rebozado casero** con harina de maíz Fruta de temporada	25 Edamame **Espaguetis salteados con hortalizas** **Pollo agridulce** Es campur (macedonia con leche de coco)	26 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Panini casero con tomate y atún** Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de queso y calabacín** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema de coliflor** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada	31 Lechuga, maíz, olivas **Lentejas con verduras** **Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa mixta al horno** Fruta de temporada	3 Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de magro** Fruta de temporada	4 **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate** con queso Yogur	5 Hummus con pan **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Pollo al horno con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Pechuga de pollo encebollada** Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino **Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado** con queso **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	13 **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Pollo con salsa de queso** Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta de temporada	18 Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	19	20 Hummus con pan **Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca** **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Filete de abadejo rebozado casero** con harina de maíz Fruta de temporada	25 Edamame **Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas** **Pollo agridulce** Es campur (macedonia con leche de coco)	26 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Panini casero con tomate y atún** Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Lomo al horno** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema de coliflor** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada	31 Lechuga, maíz, olivas **Lentejas con verduras** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS ESPECÍFICAS

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes** **Hamburguesa coliflor y queso** Fruta permitida	**3** Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de magro con cous cous** Fruta permitida	**4** **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	**5** Hummus con nachos **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta permitida	**6** Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta permitida
9 Chips vegetales caseros **Sopa de cocido con fideos** de ave y cerdo con huevo **Magro a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	**10** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta permitida	**11** Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** con queso **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** Fruta permitida	**12** Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta permitida	**13** **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Fruta permitida
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla de queso** Fruta permitida	**17** Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta permitida	**18** Lechuga, olivas, lombarda **Arroz tres delícias** **Filete de merluza al pimentón** Fruta permitida	**19**	**20** Hummus con tosta **Macarrones al pesto de albahaca** **Caprichos de calamar** Fruta permitida
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de cubierta con letras** de ave y cerdo con huevo **Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	**24** Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Bacalao rebozado** Fruta permitida	**25** Edamame **Espaguetis estilo oriental** **Pollo agridulce** Macedonia con frutas permitidas	**26** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Focaccia de atún** Fruta permitida	**27** Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de queso y calabacín** Fruta permitida
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema estilo dubarry** crema de coliflor con queso **Crispy chicken** Fruta permitida	**31** Lechuga, maíz, olivas **Curry de lentejas ECO** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta permitida			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Crema de verduras permitidas Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	3 Patata asada al pimentón Magro guisado Postre permitido	4 Macarrones hervidos Pollo al horno Postre permitido	5 Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Postre permitido	6 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido
9 Sopa de ave con fideos Filete de lomo al horno Postre permitido	10 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	11 Macarrones hervidos Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	12 Crema de verduras permitidas Alitas de pollo rustidas Postre permitido	13 Arroz blanco al horno Merluza al horno Postre permitido
16 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	17 Crema de verduras permitidas Lomo asado Postre permitido	18 Arroz con verduras permitidas Filete de merluza al pimentón Postre permitido	19	20 Macarrones hervidos Filete de merluza al horno Postre permitido
23 Sopa de ave con letras Lomo rustido Postre permitido	24 Patata asada al pimentón Filete de abadejo al horno Postre permitido	25 Espaguetis salteados con hortalizas permitidas Pollo al horno Postre permitido	26 Patata asada con especias Lomo asado Postre permitido	27 Arroz con verduras permitidas Tortilla francesa Postre permitido
30 Crema de verduras permitidas Pechuga de pollo al limón Postre permitido	31 Patata asada al pimentón Filete de merluza al horno Postre permitido			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa coliflor y queso** Fruta permitida	3 Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de magro** Fruta permitida	4 **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate** con queso Yogur	5 Hummus con pan **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta permitida	6 Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta permitida
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos** **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta permitida	11 Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** con queso **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** Fruta permitida	12 Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta permitida	13 **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla de queso** Fruta permitida	17 Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta permitida	18 Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Filete de merluza al pimentón** Fruta permitida	19	20 Hummus con pan **Macarrones al pesto de albahaca** **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta permitida
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con letras** **Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	24 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Filete de abadejo rebozado casero** con harina de maíz Fruta permitida	25 Edamame **Espaguetis salteados con hortalizas** **Pollo agridulce** Es campur con fruta permitida	26 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Panini casero con tomate y atún** Fruta permitida	27 Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de queso y calabacín** Fruta permitida
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema de coliflor** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta permitida	31 Lechuga, maíz, olivas **Lentejas con verduras** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta permitida			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA- PROTEÍNA LECHE DE VACA- SOJA

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada	3 Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de magro** Fruta de temporada	4 **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate** SIN QUESO Fruta de temporada	5 Hummus con pan **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Magro a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino **Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado** SIN QUESO **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** SIN LECHE Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	13 **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa** Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo en salsa con dados de zanahoria** Fruta de temporada	18 Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	19	20 Hummus con pan **Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca** SIN QUESO **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Filete de abadejo rebozado casero** con harina de maíz Fruta de temporada	25 Lechuga, zanahoria, maíz **Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas** **Pollo agridulce** Es campur (macedonia con leche de coco)	26 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Panini casero con tomate y atún** SIN QUESO Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de calabacín** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema de coliflor** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta de temporada	31 Lechuga, maíz, olivas **Lentejas con verduras** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ RÉGIMEN

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada	**3** Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Magro guisado** Fruta de temporada	**4** **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Macarrones salteados con tomate** Yogur desnatado	**5** Hummus **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza al vapor** Fruta de temporada	**6** Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Tortilla francesa** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de ave con fideos** **Filete de lomo al horno** Fruta de temporada	**10** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla francesa** Fruta de temporada	**11** Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** **Filete de abadejo al caldo corto** Fruta de temporada	**12** Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza** **Alitas de pollo rustidas al limón** Fruta de temporada	**13** **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa** Fruta de temporada	**17** Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Lomo asado** Fruta de temporada	**18** Lechuga, olivas, lombarda **Arroz tres delícias** **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	**19**	**20** Hummus con tosta **Macarrones al pesto de albahaca** **Filete de merluza al horno** Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de ave con letras** **Lomo rustido con guisantes rehogados** Fruta de temporada	**24** Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Filete de abadejo al horno** Fruta de temporada	**25** Edamame **Espaguetis salteados con hortalizas** **Pollo al horno** Macedonia de frutas	**26** Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Lomo asado** Fruta de temporada	**27** Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Tortilla francesa** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema de coliflor** **Pechuga de pollo al limón** Fruta de temporada	**31** Lechuga, maíz, olivas **Curry de lentejas ECO** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ NO CARNE

MARZO 2026

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Hamburguesa coliflor y queso** Fruta de temporada	3 Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO hortelanas** **Guiso de merluza con cous cous** Fruta de temporada	4 **Ensalada súper Verde** lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún **Canelones de espinacas** Yogur	5 Hummus con nachos **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza en salsa de puerros** Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con hortalizas **Huevos rotos con patatas** Fruta de temporada
9 Chips vegetales caseros **Sopa de minestrone con fideos** sopa de verduras **Guiso de pescado blanco a la santanderina** Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados** con hortalizas **Tortilla de cebolla** Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado** con queso **Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero** Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco** **Tortilla francesa** Fruta de temporada	13 **Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas **Arroz a banda** con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla de queso** Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit** **Quinoa salteada con verduras** Fruta de temporada	18 Lechuga, olivas, lombarda **Arroz con verduras** **Filete de merluza al pimentón** Fruta de temporada	19	20 Hummus con tosta **Macarrones al pesto de albahaca** con queso **Caprichos de calamar** Fruta de temporada
23 Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa de juliana con letras** sopa de verduras **Pescado blanco en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana** **Bacalao rebozado** Fruta de temporada	25 Edamame **Espaguetis estilo oriental** **Hamburguesa coliflor y queso** Es campur (macedonia con leche de coco)	26 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Alubias de la huerta** con hortalizas **Focaccia de atún** Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera** **Revuelto de queso y calabacín** Fruta de temporada
30 Lechuga, lombarda, pepino **Crema estilo dubarry** crema de coliflor con queso **Bacalao rebozado** Fruta de temporada	31 Lechuga, maíz, olivas **Curry de lentejas ECO** **Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil** al horno Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevas a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido: Pasta, Arroz, Sopa, Crema verdura, Ensalada, Legumbres

Para cenar:

- Ensalada, Crema verduras, Legumbres
- Pasta, Arroz, Sopa, Legumbres
- Pasta, Arroz, Sopa, Crema verdura, Ensalada

SEGUNDOS PLATOS

Si he comido: Carne, Pescado, Huevo, Legumbres

Para cenar:

- Pescado, Huevo, Legumbres
- Carne, Huevo, Legumbres
- Carne, Pescado, Legumbres
- Huevo, Pescado, Carne, Arroz
- Huevo, Pescado, Carne, Legumbres

POSTRES

Pasta, Arroz, Fruta

Lácteo sin azúcar

EL RINCÓN SALUDABLE

irco
alimentar cuidando

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestro CURRY DE LENTEJAS: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

Consejo saludable

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.